**Zeitschrift:** Schweizer Frauen-Zeitung : Blätter für den häuslichen Kreis

**Band:** 18 (1896)

**Heft:** 25

**Anhang:** Koch- & Haushaltungsschule : hauswirthschaftliche Gratisbeilage der

Schweizer Frauen-Zeitung

#### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

**Download PDF: 26.10.2025** 

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

# Roch-& Haushaltungsschule

Hauswirthschaftliche Gratisbeilage der Schweizer Frauen-Beitung.

Ericheint am driffen Sonntag jeden Alonats.

St. Gallen

Dv. 6

Inni 1896

# Der Eisengehalt unserer gewöhnlichen Nahrungsmittel.

"Die denkende Hausfrau ist der Arzt der Familie und ihre Apo= theke ist die Küche."

Dieses Wort hat seine vollständige Berechtigung und es sollte daher das Hauptaugenmerk der Hausfrau noch weit mehr auf diesen Punkt gesrichtet sein, als auf das Bemühen, besonders schmackhaft zu kochen.

Im Zeitalter der Bleichsucht weiß zwar jedes weibliche Wesen, daß unser Blut eine gewisse Menge von Gisen enthalten muß, um unsern Organismus kräftig aufzubauen und ihn in seinen Verrichtungen leistungsfähig zu erhalten.

Es ist auch allgemein bekannt, daß die Bleichsucht von der Medizin mit Eisenpräparaten bekämpft wird. Es bedarf auch nur eines flüchtigen Blickes in die Tagesblätter, um auf eine Reihe von Ankündigungen zu stoßen, welche die verschiedensten und immer wieder neue solcher Präparate empsehlen.

Biel weniger ist es dagegen allgemein bekannt, daß alle unsere Nahrungsmittel Gisen enthalten und in welchem Verhältnisse dies der Fall ist.

Gine kleine Aufstellung kann daher nichts schaden.

Gs enthalten beispielsweise von pflanzlichen Nahrungsmitteln: 100 Gramm Reis etwa 2 Milligramm Eisen; 100 Gramm Weizen 4,5 bis 5,5 Milligramm, Kartoffeln 6,4, Erbsen 6,6, weiße Bohnen 8,3, Linsen 9,5 Milligramm. Von den Früchten zeichnen sich besonders die Aepfel durch einen hohen Eisengehalt aus, denn in 100 Gramm getrockneter, wasserfreier Aepfel sind etwa 13 Milligramm Eisen vorhanden und in einer gleichen Menge Spinat sogar 32—39 Milligramm. In einem Liter Weißwein sind 14 Milligramm, in gleicher Menge Rotwein 23—24 und in einem Liter Aepfelsaft sogar 206 Milligramm Eisen enthalten.

Von Nahrungsmitteln, die aus dem Tierreich stammen, sind als besonders eisenhaltig Milch, Eier, Leber und Blut zu erwähnen. Was die Milch anbelangt, so enthalten 1000 Gramm, also etwa 1 Liter, Kuh-milch nur 3 Milligramm Eisen, währenddem 1 Liter Pferdemilch 15

Milligramm Gisen barbietet. Im Gi ist bas Gisen im Dotter enthalten

und zwar in Menge.

Es ist unseren Hausmüttern um so mehr zu empfehlen, die viel Eisen enthaltenden Nahrungsmittel möglichst viel in Verwendung zu ziehen, weil das blutbildende Eisen in dieser Form vom Organismus vollständig assimiliert wird, wogegen das dem Körper durch Medikamente eingeführte Eisen nicht nur sehr unvollständig in das Blut übergeführt wird, sondern weil sie vielsach die Verdanung beeinträchtigen und oft erhebliche Magenzund Darmleiden verursachen.

Es darf aber nicht vergessen werden, daß die Einfuhr von Eisen allein die Bleichsucht nicht zu heilen vermag, es gehört viel Aufenthalt in freier, reiner Luft, zweckmäßige Bewegung und rationelle Hautpslege dazu; dies muß dem Körper die Kraft verleihen, das eingeführte Eisen

zu verarbeiten.

## Hausfrauen und Ködzinnen zur Warnung.

Zu gegenwärtiger Zeit, wo die Kartoffeln im Keller in's Keimen geraten, sei darauf hingewiesen, daß die Kartoffelkeime giftig sind. Es ist um so mehr am Plate, auf diese erwiesene Tatsache ausmerksam zu machen, weil bei größeren Kellervorräten vielsach Kinder, Alte oder Schwachssinnige mit der mechanischen Arbeit des Abkeimens betraut werden. Die kleinste Wunde (Hautabschürfung, Schnitt 2c.) an den Händen kann Blutzvergiftung zur Folge haben, wenn der Sast der Kartoffelkeime damit in Berührung kommt. Wer sich mit dem Abkeimen befassen muß, soll allsfällig vorhandene Hautschäden sest verbinden oder er soll die Arbeit mit alten Lederhandschuhen verrichten.

## Citronen und ihr Gebrauch.

Als eine gesundheitsfördernde Frucht wird die Citrone viel unterschätt. — Der häusige Gebrauch derselben besonders im heißen Sommer ist ein Verhütungsmittel gegen Malaria: respektive Wechselsieber. Der Saft von zwei Citronen, in einem halben Glase Wasser vor jeder Mahlzeit genossen, ist ein kräftiges Mittel gegen Rheumatismus. Der Saft einer Citrone, dreimal im Tage in einer Tasse klaren, starken Kasses zu sich genommen, ist im stande, oft Frösteln und Fieder zu vertreiben, wenn die Krankheit gegen alle Heilmittel widerspenstig und unnachgiebig ist. Sitronensaft kühlt und reinigt das Blut und ist ein wertvoller Regulator sür manche der Leiden und Wehen, welche das Frühjahr insolge des Wechsels der Temperatur und so weiter im Gesolge hat. Wegen der gut arzneilichen Wirkung sollte der Saft der Citrone stets ohne Zucker

genommen werden, aber stets auch wieder in etwas verdünnter Form. Denn flar genommen wirkt seine starte Säure nicht nur schädlich auf die Bahne, sondern auch auf die Magenwände ein. Ein Arzt pflegte gewöhnlich seinen Kranken Citronensaft zu geben, die einzige Flüssigkeit, welche er zu nehmen erlaubte. Und gewöhnlich befam er infolge dieses Verfahrens die Krankheit in 36 Stunden unter seine Kontrolle und heilte sie in einer Woche gänzlich. — Heiße Limonade mit Leinsamen darin, eine halbe Stunde gekocht, dann durchgeseiht und versußt, ist ein ausgezeichnetes Mittel gegen Erfältung; ba es aber die Ausdünstung fördert, darf man es erst nehmen, wenn man zu Bett geht. Das Weiße eines Gies, fast schaumig geschlagen und mit dem Safte einer Citrone aufgeschüttelt, hilft gegen Beiserkeit und Bruftschmerzen sofort, wenn man jede halbe Stunde einen Theelöffel voll zu sich nimmt. Das Fleisch der Gitrone, drei auf einander folgende Nächte aufgebunden, soll Hühneraugen heilen, und einige perlmutterne Bembenknöpfe, in dem Saft einer Citrone aufgelöst, bilben eine dicke, rahmige Salbe, welche cbenfalls Hühneraugen heilt. — So ftellt sich heraus, daß die medizinischen Gigenschaften der Citrone mancher= und verschiedenerlei sind. Aber auch für den Rüchengebrauch ift dieselbe äußerst wertvoll. Die Rinde, dunn abgeschält, verbessert ben Weschmack von Gierkuchen, von Gefrorenem und so weiter auf's angenehmfte. ist aber nur bas Gelbe ber Schale nutbar; bas Weiße ist immer bitter. Der Saft einer Citrone, zum Apfelkuchen gegeben, beffert benfelben bebeutend, insbesondere wenn die Aepfel etwas fauer oder, wie im Frühjahr, etwas geschmacklos sind. Auch die am Reibeisen angeriebene gelbe Rinde gibt bem Ruchen einen guten Geschmack und ist geeigneter, als andere dazu benutte Gemurze.

# Rezepte.

Erprobt und gut befunden.

Reischsuppe mit sehr wenig Rindsteisch. Wenn man eine gewisse Menge Bouillon aus sehr wenig Rindsteisch herstellen will, so versährt man am einfachsten auf folgende Weise: Man bringt 2 Pfund Knochen mit Wasser in den Bouillonkessel, gibt Salz und etwas Kindsfett zu, schäumt es gut ab und läßt es eine Stunde kochen. Hierauf bringt man 1 Pfund Fleisch mit etwas Grüngemüse hinzu und läßt es 3 Stunden kochen. Vor dem Vorsehen fügt man noch etwas Liedig's Fleischertrakt bei im Verhältnis von einem Kaffeelöffel auf sechs Teller. Auf diese Weise erhält man eine vorzügliche Bouillon und ein ausgezeichnetes Kindsseisch, das nicht zu viel gekocht hat.

Liebig's Fleischertrakt in Wasser gelöst und je nach dem Geschmack mit Salz, etwas Butter oder Fett, einer Kartoffel oder etwas Suppensgrün angemacht, gibt eine vortrefsliche Bouillon.

\*

Kümmel-Suppe. Man schneidet Schwarzbrot in kleine Stücke, gießt Wasser darauf und tut einen Theelöffel voll gereinigten Kümmel hinzu, nun läßt man das Brot zu Brei kochen, reibt die Suppe, welche gut seimig sein muß, durch einen Durchschlag, gibt das nötige Salz und Butter daran und zieht die Suppe mit Eidotter ab.

×

Tüssuppe. Den Boden eines eisernen Topfes bedeckt man mit setten Schinkenschnitten und frischem Nierensett. Darauf legt man vorhandene Absälle von frischem Fleisch oder Geslügel nebst Knochen, Zwiedel- und Suppenwurzelscheiben. Dies wird in bedecktem Topse auf der Herdplatte braun gebraten. Hat sich der Sast am Boden des Topses braun angesetzt, so gießt man 1 Liter Wasser daran, läßt das Ganze 1 Stunde kochen, sügt dann noch 2 Liter Wasser hinzu und siedet es eine weitere Stunde bis zu 2 Liter Flüssigkeit ein. Diese wird durch ein Sied gegossen, wieder aufgekocht, durch einen gehäuften Theelössel Liebig's Fleisch-Extrakt in kräftige Jüs verwandelt, gut gesalzen und in Tassen serviert.

Nierensuppe. Zwei oder drei gebratene oder in Butter gedämpste Kalbsnieren hackt man mit etwas Petersilie und Schalotten, röstet einen Eplöffel Mehl in Butter, kocht das Gehackte darin durch, gießt die nötige Menge Fleischbrühe zu, läßt alles zusammen eine gute Viertelstunde kochen, bereitet dann die Suppe mit zwei oder drei Sidottern und serviert sie mit gerösteten Brotschnitten.

Schnell bereitete Bouillon. Der vierte Teil eines Kaffeelöffels von Liebigs Fleischertrakt in kochendem Wasser aufgelöst mit der nötigen Menge Salz — gewöhnlich salzt man zu wenig — ist hinreichend, um augen-blicklich eine Tasse gute Bouillon zu bereiten, die schön hell und ohne Fett oder Gelatine ist.

Die Beigabe von etwas Fett von gebratenem ober anderem Fleisch, einer Kartoffel ober etwas Brot und etwas Suppengemüse, das man zur Verfügung hat, gibt dieser Bouillon den Geschmack, den man an der Fleischbrühe gewöhnt ist.

Die Farbe der Bouillon muß dunkelgelb und darf nicht braun sein. Wenn man zuviel Fleischertrakt genommen hat, wird der Geschmack zu stark und für manchen weniger angenehm.

Man erhält auch eine vorzügliche Suppe, die dersenigen vom besten frischen Rindsleisch bereiteten vollständig gleichkommt, wenn man etwas Grüngemüse mit einigen Knochen oder etwas Knochenmark eine Stunde lang kochen läßt und dann den nötigen Extrakt und etwas Salz beifügt. Der Extrakt trägt sehr viel dazu bei, den Geschmack des Grüngemüses zu verbessern und ersetzt in dieser Hinsicht vollständig die Bouillon.

Lendenstück mit Bearner Sauce. Eine gute Rindslende wird gespickt, gesalzen und in Butter braun und saftig gebraten. Kurz vor dem Abenehmen vom Feuer dämpft man mit dem Fleisch kleine (eingemachte) Champignons ungefähr fünf Minuten, (übergießt) glasiert die Lende mit ihrer verdickten Sauce, deren Geschmack durch Beigabe von einem Theeslöffelchen Liebig's Fleischertrakt erhöht wird, legt sie auf eine tiese Schüssel, gibt die Champignons und zerkleinerte geröstete Kartoffeln darüber und setzt die Schüssel warm.

Dann bereitet man die Bearner Sauce. Sechs Eidotter schlägt man mit 125 Gramm Butter, einem Löffel voll Weinessig, in dem man eine kleine, sein gehackte Zwiedel aufgekocht hat, mit Salz, Pfesser und etwas Fleischertrakt, kocht dies alles im Wasserbad zu einer gleich dicken Sauce, die sosort auf den Tisch kommt, da sie sonst gerinnt. Ist das bereits geschehen, so kann man den Fehler wieder gut machen, indem man einige Tropsen sehr kaltes Wasser unter die Sauce rührt. Zusagendenfalls kann man auch noch einen kleinen Theelöffel seingehackte Petersilie hinzusügen.

Diefe Sauce verwendet man zum Fleisch.

Ralbsteisch à la Marengo. Man nehme mageres Kalbsteisch von der Keule, schneide es in viereckige Stücke, welche man in ein Kasserol bringt mit Butter, lasse es aufkochen, süge Salz und Pfesser, sowie ein wenig in Stückhen geschnittenen Speck hinzu und garniere das Fleisch. Hierauf bringt man es in eine Pfanne mit 25-30 Zwiedelchen, die in der Pfanne geröstet sind, setzt dieselbe über ein mäßiges Feuer und läßt alles gar werden. Vor dem Austischen schöpft man das Fett ab und mengt einige Lössel Tomatensance darunter, in welche man ein haselnußgroßes Stückhen Liedigs Fleischertratt getan hat, sügt dann noch ein ganz klein wenig Capennepsesser hinzu, läßt es auskochen und serviert es.

Poularde royale. Man füllt die gut gereinigte und zubereitete Poularde im Kropf mit einer Farce von Champignons mit Kalbsmilch, näht die Deffnung zu, belegt die Poularde mit Speckscheibchen, wickelt sie in Papier, das mit Butter getränkt ist, und bratet sie vorsichtig.

Man kann sie auch mit Kastanienpuree genießen.

Bebackene Bühner. Junge Hühner werden gesengt, ausgenommen, gewaschen und in Viertel geschnitten, mit Salz und Pfeffer bestreut und so eine halbe Stunde gelassen. Nachdem taucht man sie in einen Backeteig und backt sie in heißem Fett zu schöner brauner Farbe, richtet sie auf einer Serviette an und garniert sie mit gebackener Petersilie.

Ein vorzägliches Nahrungsmittel zum Frühltück für Kinder und Re-Bei unserer zu übermäßiger Verfeinerung neigenden Ernährungsweise dürfen wir uns ben Gefahren berselben für die heranwachsende Generation nicht länger verschließen. Die blutarmen, mustel= schwachen Kinder bedürfen einfacher, gesunder Rost. Mit Neid sehen wir gelegentlich den fräftigen schottischen und norwegischen Menschenschlag und forschen nach ihrer Ernährung. In jenen Ländern wird ber Datmeal in großen Mengen genossen und als Porridge die tägliche Nahrung der Rinder. Das zum Porridge verwendbare englische oder amerikanische Datmeal unterscheidet sich sehr von unsern Safergrütz-Präparaten. Der Safer wird vor dem Quetschen einem Röstverfahren unterworfen, das von hoher Bedeutung für Verdaulichkeit, Geschmack und Nährwert ift. Bereitung: Für 1 Person 25 Gramm Datmeal, 1 Prise Salz, 3/8 Liter Wasser. Das Mehl wird mit dem Wasser glatt angerührt und 20 Minuten gekocht bei öfterem Umrühren. Der Brei wird in einen tiefen Teller angerichtet und mit heißer oder kalter Milch, Sahne oder Fruchtsauce ferviert.

Bähes Reisch kann immer mürbe gemacht werden, indem man 1 Löffel ächten Branntwein mitsiedet oder bratet.

Rartoffeln mit Käse. Frisch gesottene Kartoffeln werden geschält, in seine Blätter geschnitten, mit dem nötigen Salz versehen. So legt man eine Lage in eine gut gebutterte Form, darüber kommen 3-4 Löffel mit Ei gut verklopste Milch, dann wieder Kartoffeln und so fort. Das Ganze bedeckt man mit einer dicken Schicht geriebenem Käse und bäckt es im Rohr.

Das Schwarzwerden des Kleisches der Kartoffeln kommt meistens im Frühjahr vor, wenn die Kartoffeln zu keimen anfangen und kommt davon her, daß die Kartoffeln viel berührt werden. Um dies zu verhindern, legt man die Kartoffeln im Anfange der wärmeren Jahreszeit an einer trockenen Stelle im Keller auf eine dünne Strohschicht, wo man sie mögelichst wenig berührt; auch darf man sie beim Ausschichten nicht zu stark wersen.

Bafergrüße mit Kartoffeln. Die sehr nahrhafte Hafergrüße wird gewaschen, mit kaltem Wasser auf das Feuer gebracht und weich gekocht, dann zur Suppe verdünnt und mit in Viertel geschnittenen Kartoffeln, Porree und Sellerie seimig gekocht, nebst reichlichem ausgebratenem Spekt oder Nierenfett. 10 Gramm Liebig's Fleischertrakt auf 1 Liter Suppe und das nötige Salz vollenden diese nahrhafte Speise.

\*

Linsen. Die Linsen werden gut gewaschen, wie Erbsen mit einem Stücken Soda (für vier Personen von kleiner Wallnußgröße) dreiviertel Stunden abgekocht, dann mit Wasser durchgerührt, solches entsernt und mit wenig Wasser, einem Stücken Kindssett von Eigröße und einigen Zwiedeln in kurzer Brühe recht weich gekocht, wobei man, je nach Beschaffenheit der Linsen, auf 1½ dis 2½ Stunden rechnen kann. Dann werde etwas Mehl mit Essig angerührt und solches nebst Salz und Liedig's Fleischertrakt gut durchgekocht. Linsengemüse darf nicht zu dick sein, vielmehr so, daß es mit dem Löffel verspeist werden muß. Auch können die Linsen nach dem Abkochen ohne weiteres in Wasser bei späterem hinzutun von Salz weich gekocht, abgegossen und mit Zwiedelssauce angerichtet werden. Man kann Kartosseln dazu geben.

\*

Aepfelklösse. Geschälte Aepfel werden in kleine Stücke geschnitten. Zu einem Suppenteller voll Aepfel rechnet man ebensoviel geriebenes Weißbrot, 3 Eier, Zucker nach Belieben, etwas Mehl und Butter. Die aus dieser Masse gekochten Klösse werden wie gewöhnliche Kartoffelklösse gekocht.

\*

Pastethen. Dazu verwendet man Krustenteig, der auf folgende Weise bereitet wird: Weizenmehl, mit Butter vermengt, wird mit kaltem Wasser zu einem dicken Teig angemacht; dieser wird ausgerollt, darnach wieder zusammengefalzt, noch einmal zu einem dünnen Kuchen ausgetrieben und wiederum zusammengefaltet; nun läßt man ihn eine halbe Stunde lang an einem kühlen Ort liegen und rollt ihn auf's neue so dick aus, als man ihn haben will.

Um Pastetchen davon zu backen, füllt man mit diesem Krustenteig in der Stärke eines Guldens kleine Formen, mit einem Papierpfropsen dazwischen, während man den Rand der Kruste von oben ein wenig anseuchtet. Dann legt man ein Deckelchen des Teiges darauf, bestreicht es mit etwas geschlagenem Ei und backt sie. Darauf schneidet man die Deckelschen ab, nimmt die Papierpfropsen weg und bringt die Füllung hinein (Austern ober Garneelen, Kalbsleisch, Zunge, Wild, Leber 20.)

Für Fleischpastetchen dämpft man Kalbfleisch, nachdem es erst gahr gekocht und klein geschnitten ist, mit Fleischbrühe, Butter, Eiern und Pfeffer. Reste von gebratenem Fleisch oder Wild lassen sich sehr gut zu Pastetchen verwenden, wenn sie nur weich und mürbe sind.

Mohntörken. Aus 375 Gramm Mehl, 250 Gramm Butter, 100 Gramm Zucker, 60 Gramm süßen und 8 Gramm bitteren gestoßenen Mandeln, drei Eiern und einer Prise Salz bereitet man einen Mürbsteig, rollt denselben dünn aus, legt kleine, runde Blechformen mit Teig aus, füllt eine Mohnmasse aus ½ Kilo gebrühtem und zerriebenem Mohn, welchen man mit 250 Gramm Zucker, 175 Gramm zerlassener Butter, 8 Eidottern, 1 Eßlöffel gestoßenem Zimt, etwas Nosenwasser und Rahm, sowie dem Schnee von 8 Eiweißen vermischt hat, in die Törtchen und bäckt sie bei mäßiger Hitze.

Rieschen in Franzbranntwein. Weichsels oder Amarcllenfirschen wischt man trocken ab, schneidet die Stiele zur Hälste ab und füllt die Kirschen in weithalsige Glasslaschen oder Schillersche Einlegegläser, indem man immer etwas zerstoßenen Kandiszucker dazwischen streut, füllt die Gläser mit gutem Franzbranntwein und kocht sie, von dem Augenblicke des Rochens an gerechnet, eine Viertelstunde im Wasserbade. Man läßt die Gläser im Wasser völlig erkalten, wischt sie sauber ab und bewahrt sie an einem kühlen Orte auf. Das Kompot ist nicht jedermanns Geschmack, wird aber oft von Herren bevorzugt.

Welcher Bonig eignet sich zu langer Ausbemahrung? Hat man die Abssicht, Honig recht lange, vielleicht über ein Jahr hinaus, aufzubewahren, so muß man dazu ausschließlich den aus bedeckten Waben geschleuderten oder gepreßten nehmen. Honig aus offenen Zellen hält sich zwar auch recht gut, wenn er darnach behandelt wird. Das erfordert aber Aussicht und zeitweiliges Eingreifen. Während man den Honig aus bedeckten Zellen einsach in ein passendes Gefäß tut, ihn mit losem Tuche und dann noch mit einem Deckel überdeckt und so ihn an einem geeigneten Orte stehen läßt, muß man den Honig aus offenen Zellen oder auch vermischt mit voriger Sorte in offene Gefässe füllen und so lange ohne oben bezeichneten Verschluß stehen lassen, bis er vollständig kristallisiert ist.

Begen Erkältung. 2 Eigelb mit einem Löffel Zucker tüchtig geschlagen, mit einem Löffel Essig, einem Löffel Salatöl vermischt, gut gerührt, ge-trunken, hat schon recht starke Erkältungen beseitigt.